

Руководство пользователя Amazfit T-Rex Pro

Содержание

Инструкция по эксплуатации и управление функциями	3
Базовые операции	3
Сенсорный экран	3
Физические кнопки	5
Ежедневные операции	5
Операции во время тренировок	7
Навигация по функциям	8
Ношение и зарядка часов	9
Перед использованием	11
Сопряжение и разрыв сопряжения устройства	11
Быстрый доступ	12
Фонарик	13
Регулировка яркости	13
Режим DND	14
Энергосберегающий режим	14
Режим театра	15
Активность и здоровье.....	16
PAI.....	16
Цель активности.....	16
Оповещения о неактивности.....	17
Сердцебиение.....	18
Оповещения о сердцебиении	18
Круглосуточный мониторинг сердцебиения	18
Измерение вручную	19
Сон	19
Мониторинг сна	19
Отслеживание дыхания во время сна.....	20
SpO2	20
Меры предосторожности при измерении SpO2	20
Стресс.....	21
Функция тренировки	22
Редактирование списка тренировок	22
Выбор тренировки.....	23
Запуск тренировки	24
О поиске сигнала GPS.....	24
Приостановка или завершение тренировки.....	25
Приостановка тренировки	25

Завершение тренировки	25
Дополнительные сведения	26
Помощник по тренировкам.....	26
Цель тренировки	27
Настройки тренировки	27
Оповещение о тренировке.....	29
Плавание в бассейне	30
Термины.....	30
Просмотр записей о тренировках	31
Калибровка для бега в помещении	32
Статус тренировки	32
Сортировка элементов данных в реальном времени.....	33
Автоматическое определение тренировки.....	33
Физические индикаторы тренировок	34
Ежедневное обслуживание	38
Меры предосторожности	38

Инструкция по эксплуатации и управление функциями

Часы Amazfit T-Rex Pro оснащены одним сенсорным экраном AMOLED и четырьмя физическими кнопками.



Базовые операции

Сенсорный экран

Для переключения между страницами различных функций проводите пальцем по экрану циферблата вверх, вниз, влево или вправо.



Выбор и выход: нажмите для перехода на страницу конкретной функции. После перехода на страницу определенной функции с помощью нажатия проведите по экрану вправо, чтобы быстро вернуться на предыдущий уровень меню. Проведите влево на странице со списком уведомлений, чтобы отобразить циферблат.





Физические кнопки

Ежедневные операции



Определение кнопки

Кнопка SELECT	<ol style="list-style-type: none">1、 Нажмите и удерживайте кнопку в течение 2 секунд, чтобы включить часы.2、 Нажмите кнопку, чтобы включить подсветку экрана.3、 На экране циферблата нажмите кнопку, чтобы открыть список тренировок. (С помощью параметра быстрого запуска в разделе системных настроек можно задать для этого действия быструю активацию других функций.)4、 Нажмите кнопку на экранах, отличных от экрана циферблата, чтобы открыть следующий уровень меню или открыть вложенную страницу на экране со списком.5、 Нажмите и удерживайте кнопку в течение 12 секунд, чтобы выключить часы.
Кнопка BACK	<ol style="list-style-type: none">1、 Нажмите кнопку, чтобы включить подсветку экрана.2、 На экране циферблата нажмите кнопку, чтобы открыть список приложений.3、 На экранах, отличных от экрана циферблата, нажмите кнопку, чтобы быстро вернуться на предыдущую страницу.4、 На экранах, отличных от экрана циферблата, нажмите и удерживайте кнопку, чтобы быстро отобразить циферблат.
Кнопка UP/DOWN	<ol style="list-style-type: none">1、 На экране циферблата нажмите кнопку для переключения между виджетами или управления быстрым доступом.2、 На экране со списком нажмите кнопку для выбора другого элемента.3、 На длинной странице нажмите кнопку для прокручивания вверх или вниз.

Операции во время тренировок



Экран не заблокирован



Экран заблокирован

Определение кнопки

	Экран не заблокирован	Экран заблокирован
Кнопка SELECT	Приостановка тренировки	Приостановка тренировки
Кнопка BACK	Круг вручную	Круг вручную
Кнопка UP/DOWN	Переключение страниц	Разблокировка экрана

Навигация по функциям

Проведите вверх по экрану циферблата или нажмите кнопку DOWN для переключения виджетов. Проведите вниз по экрану циферблата или нажмите кнопку UP, чтобы открыть экран управления быстрым доступом, где можно быстро включить фонарик, настроить яркость экрана, задать режим DND, включить энергосберегающий режим или режим театра.



Проведите влево по экрану циферблата, чтобы открыть список приложений.



Проведите вправо по экрану циферблата, чтобы открыть список уведомлений.



Ношение и зарядка часов

Повседневное ношение: рекомендуется надевать часы достаточно плотно, оставляя расстояние в два пальца между браслетом и запястьем, чтобы обеспечить правильную работу оптического датчика сердцебиения.



Ношение во время тренировки: рекомендуется носить часы так, чтобы они плотно прилегали к руке (не соскальзывали) и чтобы вам было при этом удобно. Данные тренировки могут быть неточными из-за слишком тугой или слишком свободной посадки часов, поэтому рекомендуется избегать таких ситуаций.

Зарядка

1. Вставьте порт USB зарядного устройства часов в устройство, которое поддерживает подачу питания через USB, например в разъем, компьютер или внешний аккумулятор.
2. Установите часы на магнитную зарядную базу. Обратите внимание на направление и положение часов, а также убедитесь, что металлические контакты на задней панели часов плотно прилегают к зарядной базе.
3. Если часы установлены правильно, на экране появится уведомление о зарядке.



Перед использованием

Прежде чем использовать Amazfit T-Rex Pro, загрузите приложение на мобильный телефон. Чтобы использовать все функции, необходимо выполнить сопряжение часов с помощью приложения. Выполнив сопряжение часов, вы также сможете сохранять данные, полученные часами, в своей учетной записи в облаке. Это позволит избежать потери данных.

Сопряжение и разрыв сопряжения устройства

1. Загрузите приложение из магазина приложений, просканировав QR-код на часах, и зарегистрируйте учетную запись или войдите в нее.



2. Откройте приложение и нажмите значок «+» в левом верхнем углу или в приложении Zepp выберите «Профиль > Добавить > Часы > Часы с QR-кодом» и просканируйте QR-код на часах при появлении запроса.
3. Завершите сопряжение, выполнив инструкции на часах и телефоне.



4. После сопряжения обновите систему на часах. Во время обновления не отключайте телефон от часов по Bluetooth и от сети, чтобы обеспечить успешное обновление.



5. После сопряжения и обновления можно использовать функции часов. Приложение также можно использовать для настройки часов.
6. Чтобы разорвать сопряжение с часами, откройте приложение, перейдите в раздел «Профиль > Amazfit T-Rex Pro» и выберите «Отменить сопряжение».

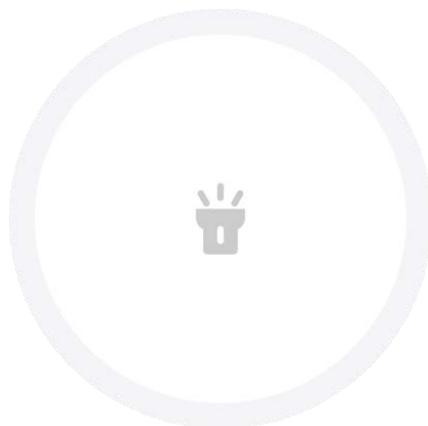
Быстрый доступ

Проведите вниз по экрану циферблата, чтобы открыть страницу управления быстрым доступом.



Фонарик

Нажмите значок фонарика, чтобы включить фонарик. Экран часов будет подсвечен белым, и это поможет осветить небольшую область в темноте. Чтобы отключить функцию фонарика, проведите по экрану вправо или нажмите кнопку BACK.



Регулировка яркости

Нажмите значок регулировки яркости, чтобы открыть соответствующую страницу настройки.

Автоматическая яркость. После включения яркость экрана часов автоматически регулируется в зависимости от окружающего освещения, и ползунок яркости экрана нельзя перемещать.

Настраиваемая яркость. Регулируйте яркость, перемещая ползунок яркости вверх или вниз либо нажимая кнопки UP и DOWN.

Изменение яркости вступает в силу сразу. Проведите по экрану вправо или нажмите кнопку BACK, чтобы вернуться на предыдущий экран.



Режим DND

DND. После включения часы не будут получать напоминания о входящих звонках от телефона. Переведите переключатель в выключенное положение, чтобы отключить DND. DND по расписанию. Можно указать время, когда режим DND автоматически включается и выключается.



Энергосберегающий режим

Энергосберегающий режим может продлить время работы часов от батареи. После включения энергосберегающего режима часы будут только отображать время и записывать количество шагов и данные о сне. Остальные функции выключены.



Нажмите и удерживайте любую кнопку, чтобы выйти из этого режима.



Режим театра

Когда включен режим театра, яркость экрана автоматически уменьшается и включение экрана при подъеме запястья временно отключается, чтобы экран часов оставался темным. Это самый простой способ предотвратить включение подсветки экрана часов среди ночи.

Смена циферблата

Нажмите и удерживайте циферблат часов в течение 2 секунд на экране циферблата или перейдите в раздел «Настройки > Циферблат» и проводите влево и вправо по экрану для выбора циферблата.

Чтобы сменить циферблат в приложении, перейдите в раздел «Профиль > Amazfit T-REX Pro > Магазин» и загрузите нужные циферблаты из магазина циферблатов.



Активность и здоровье

PAI

Показатель PAI используется для измерения физиологической активности человека и отражает общее физическое состояние. Он рассчитывается на основе ВМР, интенсивности ежедневной активности и физиологических данных человека.

Вы можете поддерживать необходимый индекс PAI, выполняя ежедневную деятельность или тренировки с определенным уровнем интенсивности. Согласно результатам исследования HUNT Fitness Study* поддержание показателя PAI на уровне выше 100 снижает риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний и увеличивает продолжительность жизни.

Дополнительные сведения см. в приложении в разделе «PAI > PAI: вопросы и ответы».

* HUNT Fitness Study — это исследование, проведенное в рамках основного исследования HUNT профессором медицинского факультета Норвежского университета естественных и технических наук Ульриком Уислоффом (Ulrik Wisloff). Исследование длилось более 35 лет, в нем приняли участие более 230 000 человек.



Цель активности

Часы автоматически записывают данные о вашей активности, в том числе количество шагов, расход калорий, события разминки и расстояние. Они также записывают время, в течение которого ВМР находится в диапазоне сжигания жировых отложений или за его верхней границей, в качестве индекса времени сжигания жира.

Ежедневная цель деятельности включает три составляющие, в том числе кольцо движения (с целью по количеству шагов или калорий), кольцо интенсивной нагрузки и кольцо разминки.

При достижении ежедневной цели часы вибрируют.



Оповещения о неактивности

Чтобы помочь вам достигать определенного уровня активности каждый час во время бодрствования и снизить вред от длительного сидения, часы отслеживают активность, когда вы их носите.

Если активность более одной минуты не обнаружена к 50-ой минуте текущего часа и часы надеты правильно, они завибрируют, чтобы напомнить вам о необходимости разминки. После получения оповещения о разминке выполните упражнения до начала следующего часа, чтобы достигнуть цели разминки для текущего часа.

Порядок включения

Не отключайте часы от мобильного телефона, откройте приложение, перейдите в раздел «Профиль > Мое устройство > Amazfit T-Rex Pro > Уведомления и оповещения > Оповещения о неактивности» и включите функцию.



Сердцебиение

Частота сердцебиения — важный индикатор физического состояния. Частое измерение ЧСС помогает выявить изменения этого показателя и соответствующим образом скорректировать свой образ жизни.

Чтобы получать точные измерения, носите часы правильно (в соответствии с советами) и следите за тем, чтобы поверхность часов в области контакта с кожей оставалась чистой (например, на ней не должно быть остатков солнцезащитного крема).

Оповещения о сердцебиении

Если вы настроили режим постоянного измерения частоты сердцебиения с интервалом менее 10 минут, можно также включить функцию оповещений о сердцебиении.

Часы будут вибрировать при превышении заданной частоты сердцебиения, если в течение 10 минут перед этим у вас не было обнаружено физической активности.

Круглосуточный мониторинг сердцебиения

1. Не отключайте часы от телефона, откройте приложение, перейдите в раздел «Профиль > Amazfit T-Rex Pro > Отслеживание состояния здоровья», чтобы включить круглосуточный мониторинг сердцебиения и задать интервал измерения. Часы будут автоматически измерять сердцебиение с указанной частотой и записывать соответствующие изменения в течение дня.
2. Изменения частоты сердцебиения более значительные во время тренировки. Включите функцию активного мониторинга сердцебиения, чтобы часы автоматически уменьшали интервал измерения при обнаружении активности. Это позволит записывать более подробные сведения об изменении частоты сердцебиения.
3. В приложении для измерения сердцебиения на часах можно просматривать кривую и диапазон сердцебиения за день.

Измерение вручную

Если круглосуточное измерение ЧСС не включено, нажмите верхнюю кнопку, когда отображается экран циферблата, чтобы открыть список приложений, и проведите по экрану вверх и вниз, чтобы выбрать приложение ЧСС и вручную измерить этот показатель.

Можно настроить приложение «Сердцебиение» в качестве виджета быстрого доступа, чтобы измерять частоту сердцебиения стало еще удобнее.

На часах можно просматривать только последнее измеренное значение частоты сердцебиения. Чтобы просматривать результаты предыдущих измерений, необходимо синхронизировать данные с приложением.



Сон

Качество сна — важный фактор здоровья человека.

Если оставить часы на руке на время сна, они автоматически записывают информацию о сне. Можно синхронизировать данные о сне с приложением, чтобы просматривать длительность сна, фазы сна, оценки сна и рекомендации в отношении сна.

Мониторинг сна

Не отключайте часы от телефона, откройте приложение, перейдите в раздел «Профиль > Amazfit T-Rex Pro > Отслеживание состояния здоровья» и включите мониторинг сна для получения более точной информации о сне (фазе быстрого сна).

Отслеживание дыхания во время сна

Не отключайте часы от телефона, откройте приложение, перейдите в раздел «Профиль > Amazfit T-Rex Pro > Отслеживание состояния здоровья» и включите отслеживание качества дыхания во время сна. Часы будут автоматически отслеживать качество дыхания во время сна, если обнаружат, что вы спите с ними на руке.

SpO2

SpO2 является важным физиологическим параметром дыхания и кровообращения.

1. Переведите часы в активный режим, откройте список приложений и выберите приложение SpO2, чтобы запустить измерение SpO2.
2. Во время занятия альпинизмом в горах или пешего туризма на природе можно открыть раздел «Настройки тренировки > Помощник по тренировкам» и активировать измерение SpO2.
3. После выполнения измерения на экране часов отображается полученный результат. Можно просматривать результаты измерений за весь день.



Меры предосторожности при измерении SpO2

1. Разместите часы на расстоянии одного пальца от запястья и не двигайтесь.
2. Ремешок браслета должен быть достаточно хорошо затянут.
3. Перед измерением положите руку на стол или устойчивую поверхность так, чтобы экран часов был направлен вверх.
4. Не двигайтесь и сосредоточьтесь на измерении.
5. Такие факторы, как волосы, татуировки, тряска, низкая температура и неправильное положение часов, могут влиять на результаты измерения или даже стать причиной его сбоя.

6. Диапазон измерений часов составляет от 80 % до 100 %. Данные, полученные с помощью этой функции, следует использовать только в справочных целях. Они не предназначены для постановки медицинского диагноза. Если вы плохо себя чувствуете, обратитесь за медицинской консультацией.

Стресс

Индекс стресса рассчитывается на основе изменений вариабельности ЧСС. Это справочный параметр для оценки состояния здоровья. Если этот индекс высокий, вам следует больше отдыхать.

1. Переведите часы в активный режим, нажмите верхнюю кнопку для перехода к списку приложений и проведите вверх или вниз по экрану, чтобы выбрать приложение «Стресс» и посмотреть соответствующие сведения.
2. Если в приложении «Стресс» включена функция круглосуточного мониторинга уровня стресса, стресс измеряется каждые 5 минут, чтобы регистрировать изменения уровня стресса в течение дня. Не отключайте часы от телефона, откройте приложение, перейдите в раздел «Профиль > Amazfit T-Rex Pro > Отслеживание состояния здоровья» и настройте функцию.
3. Если функция круглосуточного мониторинга стресса отключена, можно в любое время открыть приложение «Стресс», выполнить измерение, посмотреть и записать результат.



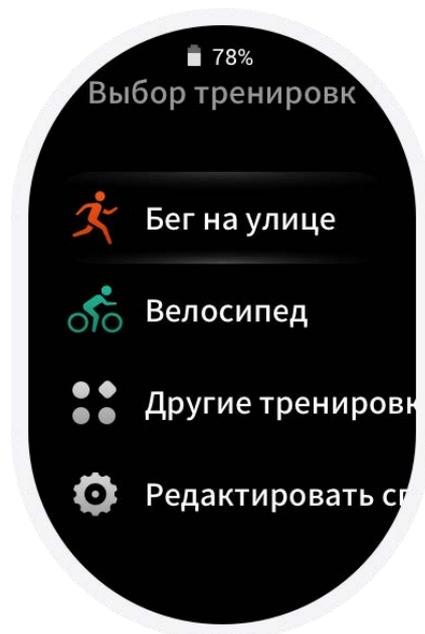
Функция тренировки

Часы поддерживают более 100 тренировок. По умолчанию в списке тренировок представлены следующие 24 тренировки: бег на улице, ходьба, беговая дорожка, бег по пересеченной местности, ходьба в помещении, катание на велосипеде на улице, езда на велотренажере, плавание в бассейне, плавание на открытой воде, альпинизм, пеший туризм, эллиптический тренажер, гребной тренажер, футбол, академическая гребля, серфинг, силовая тренировка, фитнес в помещении, свободная тренировка, катание на лыжах, сноубординг, лыжные гонки, прыжки через скакалку и подъем по лестнице.

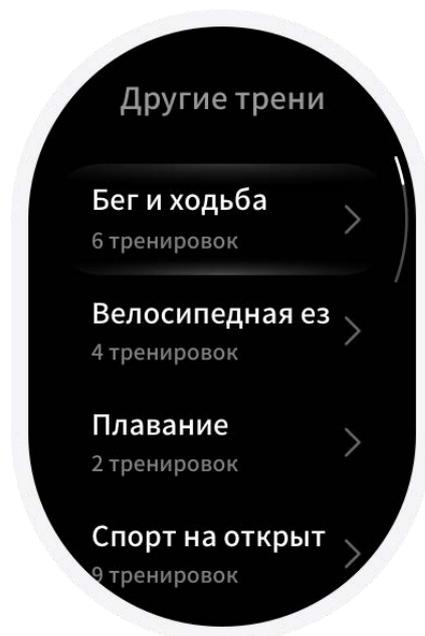
Чтобы настроить список тренировок, выберите «Редактировать список» в нижней части списка тренировок.

Редактирование списка тренировок

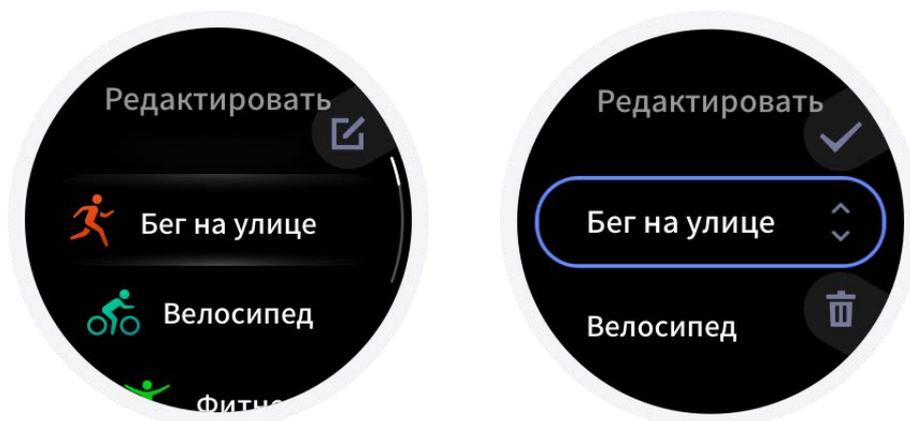
1. Выберите «Тренировки» в приложении или нажмите кнопку SELECT на циферблате (если настроен быстрый запуск тренировок), чтобы открыть список тренировок.
2. Выберите тренировку для запуска из списка.



3. Выберите «Дополнительные тренировки» для просмотра всех режимов тренировок и запуска нужного.



4. Выберите «Редактировать список», чтобы редактировать список тренировок. Можно добавлять, удалять и сортировать тренировки.



Выбор тренировки

После открытия списка тренировок выберите нужную тренировку, проведя по экрану вверх или вниз либо нажав кнопку UP или DOWN. Откройте страницу подготовки соответствующей тренировки, нажав тренировку или кнопку SELECT.



Запуск тренировки

После перехода на страницу подготовки к тренировке часы автоматически выполняют поиск сигнала GPS. После обнаружения сигнала нажмите GO или кнопку SELECT.



О поиске сигнала GPS

При переходе на страницу подготовки к тренировке во время занятия спортом на улице, например бега на улице, часы автоматически запускают GPS-позиционирование и уведомляют вас в случае успешного завершения позиционирования. Часы автоматически отключают GPS-позиционирование после закрытия страницы подготовки к тренировке или завершения тренировки.

Поиск сигнала GPS может выполняться до 5 минут. Если время ожидания позиционирования истекло или позиционирование завершилось сбоем, отобразится сообщение с предложением повторить процесс позиционирования. Если вы не запускаете тренировку в течение длительного промежутка времени после успешного позиционирования, часы автоматически отключают позиционирование для экономии энергии. В таких случаях повторите процесс позиционирования перед продолжением тренировки.

Предложения по позиционированию

GPS-позиционирование следует выполнять на открытом пространстве вне помещения. Дождитесь успешного завершения позиционирования, прежде чем начать тренировку. Если вы находитесь в скоплении людей, поднимите руку на уровень груди, чтобы ускорить позиционирование.

A-GPS:

Функция Assisted GPS (A-GPS) использует данные об орбитах спутников GPS для ускорения GPS-позиционирования на часах.

Если часы подключены к телефону по каналу связи Bluetooth, они автоматически синхронизируют и обновляют данные A-GPS из приложения каждый день по расписанию. Если часы не синхронизировали данные из приложения семь дней подряд, срок действия данных A-GPS истечет, и скорость позиционирования может снизиться.

Приостановка или завершение тренировки

Приостановка тренировки

Можно приостановить тренировку, нажав кнопку SELECT или нажав «Приостановить» на экране тренировки, и возобновить тренировку, нажав кнопку SELECT еще раз или нажав «Продолжить».



Завершение тренировки

После перехода на страницу приостановки можно нажать «Сохранить», чтобы завершить тренировку. Нажмите «Продолжить», чтобы возобновить тренировку. Нажмите «Сбросить», чтобы удалить запись о текущей тренировке. После завершения тренировки на часах отображаются и сохраняются данные об этой тренировке. Эти данные можно позже посмотреть на часах или в приложении.

Путь в часах: часы > «Записи о тренировках»

Путь в приложении: приложение > ☼ в правом верхнем углу главной страницы > «Запись об упражнении»

Дополнительные сведения

Помощник по тренировкам

Помощник по тренировкам предоставляет вспомогательные средства во время тренировок, в том числе помощника по частоте шагов, Virtual Rabbit, компас и SpO2. Вспомогательные средства зависят от тренировки.

1. Помощник по частоте шагов

Перейдите в раздел «Помощник по тренировкам > Помощник по частоте шагов» и включите функцию «Помощник по частоте шагов». Можно указать частоту шагов в минуту и настроить оповещения о частоте. Во время тренировки часы будут вибрировать в зависимости от настроек. Вы можете следить за частотой вибрации для управления частотой шагов.



2. Virtual Rabbit

Перейдите в раздел «Помощник по тренировкам > Virtual Rabbit», чтобы настроить и включить функцию Virtual Rabbit. Можно задать скорость ориентира. После начала тренировки текущая скорость и расстояние до ориентира (ка при опережении, так и при отставании) отображаются в режиме реального времени.



3、Компас

Перейдите в раздел «Помощник по тренировкам > Компас», чтобы включить компас. Эту функцию можно использовать во время тренировки.

4、SpO2

Во время занятия альпинизмом в горах или пешего туризма на природе можно открыть раздел «Помощник по тренировкам > SpO2» и активировать измерение SpO2 во время тренировки. Результат измерения будет сохранен в записях о тренировке.

Цель тренировки

В параметрах цели тренировки можно настроить цель тренировки, например длительность, дистанцию, расход калорий и эффект тренировки. При достижении настроенной цели отображается сообщение. Цели тренировки зависят от тренировки.

Настройки тренировки

Можно настроить автоматический круг, автоматическую паузу, включение экрана, режим трехмерных данных, график в реальном времени, отображение данных и включение экрана при подъеме запястья. Настройки тренировки зависят от тренировки.

1、Автоматический круг

Во время тренировки можно использовать функцию круга. Во время тренировки нажмите кнопку DOWN на часах, чтобы вручную указать круг. В настройках тренировки можно указать дистанцию автоматического круга. В настройках оповещения о тренировке можно включить автоматические уведомления о круге.

Часы также записывают сведения о тренировке для каждой узловой точки круга независимо от того, вручную или автоматически задается круг. После завершения тренировки можно посмотреть сведения о разных кругах.

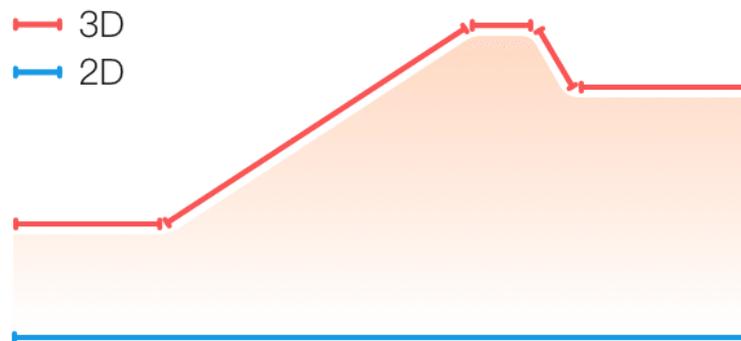
2、 Автоматическая пауза

После включения функции тренировка будет автоматически приостанавливаться при низкой скорости. Если скорость увеличивается до определенного порогового значения, тренировку можно возобновить. Возобновить тренировку можно также во время паузы. Пороговое значение автоматической паузы можно настраивать для некоторых тренировок.

3、 Включение экрана

После включения функции во время тренировки экран остается включенным с низкой яркостью. После включения настройки выключения экрана в системе не затрагиваются. Однако потребление энергии во время тренировок возрастает.

4、 Режим трехмерных данных



Для некоторых тренировок эту функцию можно включать и выключать в настройках тренировок. Если функция включена, часы рассчитывают дистанцию с помощью трехмерных данных, как показано на предыдущем рисунке.

5. График в реальном времени

Можно настроить отображение кривой данных в реальном времени во время тренировки. Кривая данных зависит от тренировки.

6. Отображение данных

Можно настроить отображаемый во время тренировки на экране объем данных. Можно выбрать от трех до шести типов данных.

7. Активация экрана при подъеме запястья

Можно изменить настройки подсветки экрана при подъеме запястья во время тренировки. Этот параметр используется только во время тренировок, и данные о подъеме запястья в системе не затрагиваются.

Оповещение о тренировке

Эта функция позволяет управлять различными оповещениями, например оповещениями о дистанции и сердцебиении. В настройках тренировки можно настроить оповещения нужным образом. Оповещения о тренировке зависят от тренировки.

1. Оповещение о дистанции

Часы вибрируют и отображают длительность последнего километра при преодолении каждого километра во время тренировки.

Чтобы настроить функцию, перейдите в раздел «Режим тренировки > Оповещение о тренировке > Расстояние», укажите количество полных километров и включите или выключите функцию.

2. Оповещение о безопасном сердцебиении

Если во время тренировки часы обнаружат, что частота сердцебиения превышает установленное безопасное значение, они завибрируют и отобразят сообщение на экране. В таком случае следует снизить скорость или остановиться.

Чтобы настроить функцию, перейдите в раздел «Режим тренировки > Оповещение о тренировке > Безопасный пульс», выберите значение частоты сердцебиения и включите или выключите функцию.

3. Зона сердцебиения

Если во время тренировки часы обнаружат, что частота сердцебиения выходит за пределы настроенного диапазона, они завибрируют и отобразят сообщение на экране. В таком случае необходимо увеличить или уменьшить скорость, чтобы обеспечить нахождение частоты сердцебиения в настроенном диапазоне.

Чтобы настроить функцию, перейдите в раздел «Режим тренировки > Оповещение о тренировке > Зона сердцебиения», выберите диапазон частоты сердцебиения и включите или выключите функцию.

4. Оповещение о темпе

Если во время тренировки часы обнаружат, что темп ниже настроенного, они завибрируют и отобразят сообщение на экране.

Чтобы настроить функцию, перейдите в раздел «Режим тренировки > Оповещение о тренировке > Темп», укажите темп и включите или выключите функцию.

Кроме того, часы также поддерживают оповещения о следующем: высокая скорость, количество кругов, скорость, частота шагов, темп, время, калории, питье воды, прием пищи и возвращение.

Плавание в бассейне

Термины

Длина дорожки: длина дорожек в бассейне. Часы рассчитывают данные о плавании на основании заданной длины дорожки.

Задайте соответствующую длину дорожки для каждого бассейна, чтобы часы могли точно оценивать данные о плавании.

Круг: длина дорожки в режиме плавания в бассейне.

Гребок: полный гребок, когда часы надеты.

Частота гребков: количество гребков за минуту.

Расстояние за гребок: расстояние перемещения за полный гребок.

SWOLF: важный показатель для пловцов, который посредством баллов осуществляет комплексную оценку скорости плавания. SWOLF для режима плавания в бассейне = длительность одного круга (в секундах) + количество гребков за один круг. Для режима плавания в открытой воде SWOLF рассчитывается исходя из дистанции круга 100 метров. Чем меньше количество баллов SWOLF, тем выше эффективность плавания.

Распознавание гребков

Часы распознают гребки в режимах плавания и отображают основной вид гребков, который вы используете.

Вольный стиль	Плавание вольным стилем
Брасс	Брасс
Плавание на спине	Плавание на спине
Баттерфляй	Баттерфляй
Комплексное плавание	Во время плавания используются разные виды гребков в одинаковой пропорции.

Сенсорный экран во время плавания



Чтобы защитить сенсорный экран от случайных нажатий и взаимодействия с водой, часы автоматически отключают функцию сенсорного экрана после начала плавания. После завершения тренировки часы автоматически включают функцию сенсорного экрана.

Просмотр записей о тренировках

На экране записей о тренировках нажмите экран или кнопку SELECT, чтобы перейти к списку истории тренировок. После нажатия записи о тренировке отобразятся сведения о ней.

Любая запись о тренировке, не отправленная в приложение, отмечается небольшой красной точкой. Мы рекомендуем регулярно открывать приложение для синхронизации данных, чтобы не потерять записи о тренировках.



Можно просматривать данные о 20 последних тренировках в приложении с записями о тренировках на часах.

На странице тренировок приложения Zepp можно просматривать сведения обо всех тренировках, которые были успешно синхронизированы с часами.

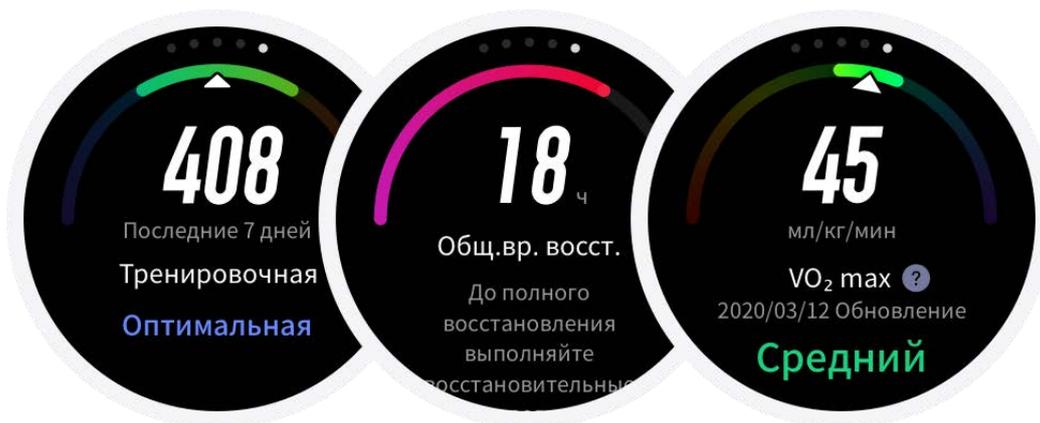
Калибровка для бега в помещении

Если часы зарегистрировали дистанцию более 0,5 км, данные о тренировке можно сохранить. После завершения бега в помещении дистанцию можно откалибровать при сохранении записей. По мере роста количества калибровок часы будут изучать ваш стиль бега и более точно оценивать дистанцию при следующем беге в помещении.

Если записи дистанции остаются неточными после нескольких калибровок, можно выбрать вариант «Повторная калибровка».

Статус тренировки

В приложении «Статус тренировки» можно посмотреть текущую тренировочную нагрузку, время полного восстановления и максимальный уровень VO₂.



Сортировка элементов данных в реальном времени

Откройте приложение и перейдите в раздел «Профиль > Amazfit T-Rex Pro > Тренировки», где можно сортировать элементы данных в реальном времени во время тренировки. Можно сортировать все элементы данных о тренировках.

Автоматическое определение тренировки

Могут определяться типы тренировки, в том числе ходьба, ходьба в помещении, бег на улице, беговая дорожка, катание на велосипеде на улице, плавание в бассейне, эллиптический тренажер и гребной тренажер.

Автоматическое определение тренировки — это процесс, когда часы автоматически определяют тип тренировки и записывают данные об отдельной тренировке, если обнаруживаются соответствующие характеристики тренировки и тренировка длится определенное время.

Тип. После выбора типа тренировки функция автоматического определения будет включаться именно для этого типа.

Напоминание. Если функция включена, при определении тренировки отображается всплывающее диалоговое окно. Когда функция отключена, данные записываются незаметно при определении типа тренировки, и на экране циферблата отображается динамический значок.

Чувствительность. Чем выше чувствительность, тем меньше время распознавания. Время распознавание увеличивается, если чувствительность низкая. Настройте нужный вариант.

* Постоянное отслеживание статуса тренировки значительно снижает время работы от батареи. Если тренировка не выбрана, функция определения тренировки не включается. Если часы обнаруживают выполнение тренировки, данные нельзя синхронизировать с приложением.



Физические индикаторы тренировок

Часы предоставляют различные физические индикаторы тренировок. Баллы оценки тренировок можно использовать как справочные сведения. Эти индикаторы определяются на основе вашего профиля и других данных, например частоты сердцебиения. По мере того, как часы все лучше будут понимать и анализировать данные вашего тела и тренировок, точность баллов оценки будет повышаться.

Максимальный уровень VO2

Максимальный уровень VO2 указывает количество кислорода, потребляемого организмом во время тренировки максимальной интенсивности, что является важным показателем аэробной способности организма. Высокий максимальный уровень VO2, один из наиболее важных индикаторов оценки выносливости спортсменов, является необходимым условием развития аэробных способностей высокого уровня.

Максимальное потребление кислорода является относительно персональным индикатором, который имеет разные эталонные стандарты для пользователей разного пола и разных возрастных групп. Часы оценивают спортивные способности на основе вашего профиля, а также частоты сердцебиения и скорости во время тренировок. Кроме того, максимальный уровень VO2 изменяется в зависимости от ваших спортивных возможностей. Однако у каждого есть значение максимального уровня VO2, которое зависит от состояния организма.

Как получить данные об этом индикаторе?

1. Введите правильные данные своего профиля в приложении.
2. Бегайте на открытом воздухе не менее 10 минут, надев часы, и убедитесь, что ваша частота сердцебиения достигает 75 % от максимальной для вас.

3. После завершения бега можно посмотреть текущий максимальный уровень VO2 в приложении с записями о тренировках на часах или в приложении на телефоне в разделе «Тренировки > Больше».
4. Баллы максимального уровня VO2 соответствуют семи уровням спортивных способностей.

Начальный	Элементарный	Умеренный	Средний	Хороший	Отличный	Превосходный

Как посмотреть данные об этом индикаторе?

Текущий максимальный уровень VO2 можно посмотреть в приложении статуса тренировок на часах.



Также можно посмотреть журнал и тенденции максимального уровня VO2 в приложении на телефоне.

Эффект тренировки

Эффект тренировки — это индикатор, позволяющий измерять воздействие тренировки на улучшение аэробных способностей. Когда вы тренируетесь, не снимая часы, по мере тренировки баллы эффекта растут, начиная с 0,0. Баллы эффекта тренировки лежат в диапазоне от 0,0 до 5,0, и разные значения указывают на разный эффект. Более высокое значение баллов эффекта тренировки указывает на более высокую интенсивность тренировки. Это говорит как о более высокой нагрузке на тело, так и о лучшем эффекте тренировки. Однако вы должны задуматься, не слишком ли высокая нагрузка на тело, если баллы эффекта тренировки достигают значения 5.0.



Баллы аэробного эффекта тренировки	Эффект улучшения аэробных способностей
0,0–0,9	Эта тренировка не оказывает эффекта улучшения аэробных способностей.
1,0–1,9	Эта тренировка позволяет улучшить выносливость и идеально подходит в качестве восстановительной.
2,0–2,9	Эта тренировка позволяет поддерживать аэробные способности.
3,0–3,9	Эта тренировка позволяет значительно улучшить аэробные способности.
4,0–4,9	Эта тренировка значительно повышает возможности сердца и легких и аэробные способности.
5,0	Для пользователей, отличных от спортсменов, требуется восстановительная тренировка.

Анаэробный эффект тренировки	Эффект улучшения анаэробных способностей
0,0–0,9	Эта тренировка не оказывает эффекта улучшения анаэробных способностей.
1,0–1,9	Эта тренировка оказывает незначительный эффект улучшения анаэробных способностей.
2,0–2,9	Эта тренировка позволяет поддерживать анаэробные способности.
3,0–3,9	Эта тренировка позволяет значительно улучшить анаэробные способности.

4,0–4,9	Эта тренировка оказывает значительный эффект улучшения анаэробных способностей.
5,0	Для пользователей, отличных от спортсменов, требуется восстановительная тренировка.

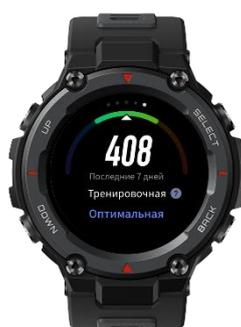
Баллы эффекта тренировки оцениваются на основе вашего профиля, а также частоты сердцебиения и скорости во время тренировки. Низкий балл эффекта тренировки не указывает на проблему тренировки, но дает понять, что тренировка очень простая и не оказывает эффект улучшения аэробных способностей (например, низкий балл эффекта тренировки для легкой пробежки в течение 1 часа).

Как получить данные об этом индикаторе?

После завершения тренировки, для которой отслеживалась частота сердцебиения, часы отображают баллы эффекта тренировки, а также предоставляют соответствующие комментарии и предложения. Позднее также можно просматривать баллы эффекта тренировки для каждой записи о тренировке.

Тренировочная нагрузка

Часы рассчитывают тренировочную нагрузку на основе показателей дополнительного потребления кислорода после тренировки, полученных за последние семь дней, чтобы оценить объем тренировки. Можно изменить график последующих тренировок в зависимости от диапазона оценки тренировочной нагрузки.



	Недостаточная нагрузка
	Хороший статус нагрузки
	Слишком большая нагрузка. Избегайте чрезмерной нагрузки.

Ежедневное обслуживание

- 1、 Часы являются водонепроницаемыми. Рекомендуется регулярно очищать часы и ремешок с помощью воды и протирать их мягкой тканью перед надеванием.
- 2、 Не используйте для очистки такие моющие средства, как мыло, дезинфицирующие средства для рук и шампунь, чтобы остатки химических веществ не раздражали кожу и не вызывали коррозию часов.

Меры предосторожности

- 1、 Часы имеют класс водонепроницаемости 10 АТМ. Их можно использовать во время плавания, снорклинга и подводных работ, но они не подходят для дайвинга, джамп-дайвинга, с ними нельзя принимать душ и посещать сауну.
- 2、 Не используйте часы под водой путем взаимодействия с сенсорным экраном или физическими кнопками. Если часы намочили, не используйте сенсорный экран и не заряжайте часы, пока не протрете их насухо мягкой тканью.
- 3、 Часы не защищены от воздействия агрессивных жидкостей, например кислотных и щелочных растворов и химических реагентов. Повреждение или дефект, вызванные ненадлежащим обращением, не покрываются гарантией.